

УДК 636.2

Ярема Л. – ст. гр. ХК-31

*Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **РОЗДІЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ**

Науковий керівник: к.б.н., доцент Сельський В.Р.

Роздільне харчування ґрунтується на уявленнях про сумісне і несумісне поєднання продуктів і шкідливість для здоров'я суміщення різних продуктів, тобто змішаної їжі.

Основні положення роздільного харчування: слід вживати у різний час білки і крохмаль, білки і жири, білки і цукор, крохмаль і цукор, кислі і солодкі фрукти, кислі продукти з білками і крохмалем. Уже цей поділ продуктів викликає заперечення: у яйцях і багатьох сирах майже однакова кількість білків і жирів; у горіхах білка менше, ніж жирів; у бобових багато не тільки крохмалю, а й білків тощо. Таким чином, у багатьох продуктах природно поєднуються різні харчові речовини, які неможливо ізолювати під час прийому їжі.

У роздільному харчуванні оптимальна сумісність основних продуктів виглядає таким чином: 1) нежирне м'ясо, риба, птиця, а також яйця, цукор поєднуються тільки з зеленими і некрохмалистими овочами; 2) хліб, крупи, макаронні вироби, картопля – з олією і вершковим маслом, різними овочами; 3) сир, кисло-молочні напої – із солодкими фруктами, різними овочами; 4) сир твердий – з кислими фруктами, томатами; 5) овочі зелені і некрохмалисті – з усіма продуктами, крім молока.

Користь роздільного харчування обґрунтовується тим, що у разі незмішування харчових продуктів їх перетравлювання поліпшується, відбувається найповніше. Це гальмує розвиток кишкової мікрофлори, процеси гниття і бродіння у кишках. Роздільне споживання білка і крохмалю пояснюють тим, що на перетравлювання у шлунку білкової і крохмалистої їжі виділяється різний за об'ємом і хімічним складом шлунковий сік. Отже, поєднання білкових і крохмалистих продуктів порушує процес травлення. Роздільне споживання крохмалистих і кислих продуктів пояснюють тим, що кислоти інактивують амілазу слини, яка необхідна для початкового гідролізу крохмалю у ротовій порожнині. Тому не можна одночасно їсти томати з картоплею або хлібом. Роздільне споживання цукру і крохмалю пояснюють тим, що цукор, який перетравлюється у кишках може затримуватися разом з крохмалистою їжею у шлунку і спричиняти у ньому бродіння.

Роздільне харчування не має вагомого наукового обґрунтування через такі основні причини: 1) засвоєння їжі починається, але не закінчується у травному каналі. Для кращої асиміляції нутрієнтів необхідне їх збалансоване надходження до клітин. Тому неправильне з точки зору роздільного харчування вживання вареників з сиром або м'ясом є оптимальним засвоєнням більш збалансованої суміші замісних і незамінних амінокислот для синтезу білка в організмі; 2) специфічна адаптація органів травлення до якісного складу їжі дійсно поліпшує її перетравлювання у травному каналі (що лежить в основі роздільного харчування), але це не означає, що змішана їжа погано перетравлюється; 3) нормальна мікрофлора кишок потрібна організму людини, і нема підстав гальмувати її діяльність або вважати, що харчування змішаною їжею спричинює кишкову аутоінтоксикацію.

Багатовікова практика харчування населення усіх країн побудована не на роздільному прийомі окремих продуктів, а на їх розумному поєднанні.